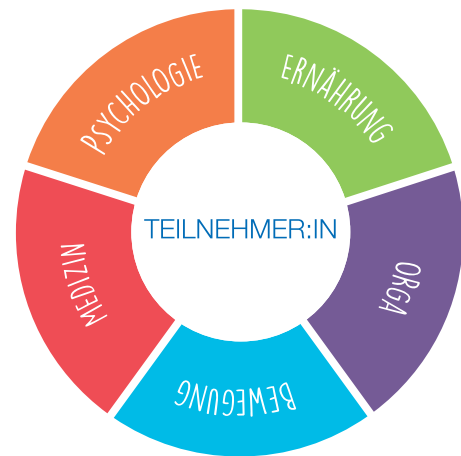


Mit all unserer Erfahrung und Expertise haben wir das hoch innovative und moderne Gewichtsreduktionsprogramm ZEPmax nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinien entwickelt. Es handelt sich um ein interdisziplinäres, multimodales einjähriges Programm zur schnellen, sicheren und nachhaltigen Gewichtsabnahme.



Die Patienten werden das ganze Jahr hindurch von einem professionellen Team aus Ernährungsmedizinern, Ernährungsfachkräften, Psychologen und Bewegungstherapeuten betreut. Durch diese ganzheitliche Therapie wird ein durchschnittlicher Gewichtsverlust von ca. 25% des Körpergewichtes im Therapiezeitraum erreicht.

Durch die Gewichtsabnahme gelingt eine signifikante Reduktion der kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Blutfettwerte sowie eine deutliche Steigerung der Lebensqualität.

Speziell abgestimmte Nachsorgeprogramme für ein langfristiges Gewichtsmanagement sichern die Nachhaltigkeit des Therapieerfolges.

## Aufbau des Programms

Das Programm umfasst 52 Wochen, in denen sich die Teilnehmer wöchentlich abwechselnd zur Verhaltens- oder Ernährungstherapie sowie zur Bewegungstherapie und zur medizinischen Betreuung im Zentrum treffen.

Vor dem Programmstart findet für jeden Teilnehmer eine ausführliche Untersuchung und Anamnese durch den betreuenden Arzt sowie Verhaltenstherapeuten statt.

2 WOCHEN  
12 WOCHEN  
3 WOCHEN  
35 WOCHEN

### START

Vorbereitung und Kennenlernen

### FORMULADIÄTPHASE

In den drei Monaten wird (wie von der medizinischen S3-Leitlinie zur Therapie für Adipositas empfohlen) eine Formuladiät mit ca. 850 kcal eingesetzt, die den gesetzlichen Anforderungen entspricht. Diese enthält alle erforderlichen Nährstoffe. Der Teilnehmer verspürt keinen Hunger und durch das hohe Energiedefizit wird eine durchschnittliche Gewichtsabnahme von ca. 2 kg pro Woche erreicht.

### AUFBAU

Nach der Formuladiätphase erfolgt ein Aufbau der Energiezufuhr. Es wird langsam auf eine kalorienreduzierte Mischkost nach den Empfehlungen der DGE umgestellt. Dabei werden täglich je nach Energiebedarf 1000 bis 1500 kcal aufgenommen.

### GEWICHTSMANAGEMENT

Diese Phase ist die wichtigste und umfassendste im Programm. Hier geht es um die langfristige Stabilisierung des Gewichtsverlustes. Der Teilnehmer lernt sein neues Gewicht durch einen aktiveren Lebensstil und eine vollwertige Ernährung dauerhaft stabil zu halten.

## Das medizinische Gewichtsreduktionsprogramm

Das Krankenhaus Barmherzige Brüder München hat seit vielen Jahren einen überregionale bekannten Schwerpunkt im Fach Ernährungsmedizin. Um diesem wichtigen Fachgebiet gerecht zu werden, bieten wir im Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) als Department der Klinik für Innere Medizin I des Krankenhauses Barmherzige Brüder München eine ganzheitliche, individuelle Diagnostik und Therapie an.

Mit unserem mehr als 50-köpfigen interdisziplinären Team aus Ernährungsmedizinern, Ernährungsfachkräften, Psychologen und Bewegungstherapeuten gehören wir aktuell zu den größten ernährungsmedizinischen Zentren in Deutschland und das Zentrum bietet somit durch seine Interdisziplinarität eine optimale Versorgung für ambulante und stationäre Patienten.

### LEITUNGSTEAM



Dipl. oec. troph.  
Monika Bischoff  
Leitung ZEP



Dr. med.  
Gert Bischoff  
Leitung ZEP



Katharina Steib  
Teamleitung  
Psychologie

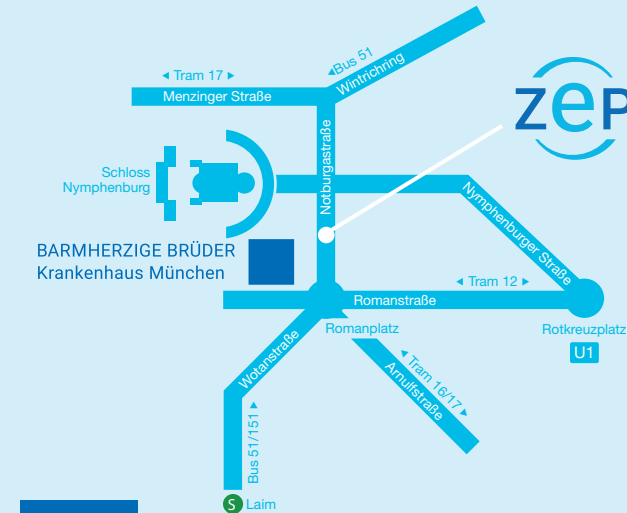


Elke Zwilling  
Teamleitung  
ZEPsport



Simon  
Christiansen,  
Oberarzt

## Ihr Weg zu uns



BARMHERZIGE BRÜDER  
Krankenhaus München

### ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER:

BARMHERZIGE BRÜDER Krankenhaus München  
**Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention**  
Notburgastraße 10, 80639 München  
Tel. 089 1797-2029  
zep@barmherzige-muenchen.de  
www.zep-muenchen.de

### ANFAHRT

- S-Bahn bis Laim, dann die Omnibuslinien 51 oder 151 bis Romanplatz
- Straßenbahnlinie 16 oder 17 bis Romanplatz (auch ab Hbf)
- Omnibuslinie 51 ab Moosach Bahnhof oder Buslinie 151 ab Westfriedhof bis zum Romanplatz
- U1 bis Rotkreuzplatz, dann die Straßenbahnlinie 12 bis Romanplatz



## DAS MEDIZINISCHE GEWICHTSREDUKTIONS-PROGRAMM

Moderne multimodale Adipositas-therapie  
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention



BARMHERZIGE BRÜDER  
Krankenhaus München



Modern, multimodal  
und interdisziplinär



### PSYCHOLOGIE

- 28 Gruppensitzungen
- 3 Einzelgespräche



### BEWEGUNGSTHERAPIE

- 50 Bewegungseinheiten
- 3 Fitness-Checkups
- 2 Einzelgespräche



### MEDIZINISCHE BETREUUNG

- 22 Arzttermine
- 6 Blutuntersuchungen und Laboranalysen
- 4 BIA Messungen (Bestimmung der Fett- und Muskelmasse)
- 52 Kontrolltermine: Gewicht, Blutdruck, Puls, Hüft- und Taillenumfang
- Patientenbetreuung



### ERNÄHRUNGSTHERAPIE

- 22 Gruppensitzungen
- 2 Einzelgespräche
- 4 Kocheinheiten

ZEPMAX IN  
2 MINUTEN ERKLÄRT:



## Psychologie

Während der Verhaltenstherapie werden Sie in den Einzelgesprächen bisherige ungünstige Essverhaltensweisen und deren Hintergründe reflektieren sowie Ansatzpunkte für Veränderungsmöglichkeiten kennenlernen. Dabei begleiten Sie folgende Schwerpunktthemen:

- Erarbeitung eines individuellen Erklärungsmodells zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Adipositas
- Lernen der Unterscheidung von Diät und Gewichtsmanagement
- Reflexion und Stärkung der persönlichen Motivation zur Gewichtsreduktion
- Einführung in die psychotherapeutische Technik von Achtsamkeit
- Verbesserung der Wahrnehmung und Regulation von Gefühlen und Bedürfnissen
- Erarbeitung individueller Strategien zur Reduktion von dysfunktionalem Essverhalten
- Erarbeitung von hilfreichen Strategien zum Umgang mit Rückschlägen zur akuten Rückfallprophylaxe

## Bewegung

Bei der Bewegungstherapie (in Kleingruppen) vermitteln speziell geschulte Trainer Übungen und Aktivitäten zur Wiedererlangung der körperlichen Aktivität und Freude am Sport.

- Aufbau einer Grundlagenausdauer
- Steigerung der Alltagsaktivität
- Körpergefühl und Beweglichkeit
- Verbesserung der eigenen Leistung
- Trainieren nach dem individuellen Grundumsatz
- Richtige Entspannungs- und Atemtechniken



## Medizin

Die ärztliche Betreuung (Einzelbetreuung) garantiert in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt eine sichere und gesunde Gewichtsreduktion.

- Medizinische Eingangsuntersuchung
- Individuelle medizinische Betreuung
- Ggf. Anpassung des Programms an Begleiterkrankungen
- Metabolische Diagnostik
- Verlaufsuntersuchungen



## Ernährung

Die Ernährungstherapie (Gruppenstunden und Einzelberatungen) zielt darauf ab, Ihnen die Grundlagen der Ernährung sehr praxisnah zu vermitteln. Das Programm hilft Ihnen dabei Ihre Ernährung dauerhaft und mit Genuss umzustellen.

- Ernährungslehre zu grundlegenden Themen wie z.B. Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Ballaststoffe etc.
- Individualisierte Ernährungsberatung anhand von BIA-Messungen (Energiebedarf)
- Praktische Übungen, z.B. zu den Themen Portionsgrößen und Nährwertangaben
- Gemeinsame Kochabende
- Erlernen einer neuen Esskultur und Essstruktur
- Tipps für ein langfristiges Gewichtsmanagement
- Genusstraining
- Berücksichtigung spezieller Ernährungsformen

